

Sociaal-emotionele vaardigheden Leerlijn 1-4 vmbo

Met onze doorlopende leerlijnen herhalen en verdiepen jouw leerlingen elk jaar hun vaardigheden. Zo worden ze steeds zelfstandiger en vaardiger, klaar voor de volgende stap in hun (studie)loopbaan! Laat je inspireren of stel zelf een lesprogramma samen dat aansluit op de behoeftes van jouw school of klas.

VAARDIGHEDEN

JAAR

LESSEN

LEERDOELEN

KENNISMAKEN

1

Wie zitten er bij jou in de klas?

- De namen van je klasgenoten kennen;
- Iets meer kunnen vertellen over sommige klasgenoten.

Hoe werkt het op jouw school?

- Weten hoe dingen werken binnen de school;
- De weg weten binnen de school.

Welke afspraken maak jij met de klas?

- De schoolregels kennen;
- Afspraken maken met de klas.

2

Hoe leer je je klasgenoten beter kennen?

- Een leuke vraag bedenken om iemand beter te leren kennen;
- Opnoemen wat je nog niet wist over je klasgenoten.

Hoe maak je het leuk met elkaar?

- Een leuke activiteit bedenken om met de hele klas te doen.

SAMEN LEVEN

1

Wat is vriendschap?

- Uitleggen wat voor jou belangrijk is in een vriendschap;
- Vertellen wat volgens jou en je klasgenoten een goede vriend(in) is.

Hoe kunnen we elkaar helpen?

- Weten waarmee jij en je klasgenoten elkaar kunnen helpen;
- Weten wat diversiteit is.

Wat vind jij belangrijk?

- Weten wat normen en waarden zijn;
- Uitleggen welke normen en waarden jij belangrijk vindt;
- Met je gedrag laten zien wat jij belangrijk vindt.

Hoe leef je in een ander in?

- Je inleven in de mening, de gevoelens en het gedrag van een ander;
- Weten waarom het goed is om je in te leven in een ander.

2

Wat is respect?

- Uitleggen wat respect is;
- Vertellen voor wie of wat je respect hebt;
- Jouw mening geven over respect.

Hoe ga je om met groepsdruk?

- Uitleggen wat groepsdruk is;
- Vertellen of jij vaak de groep volgt;
- Beter omgaan met groepsdruk.

Hoe ziet de dag van een ander eruit?

- Vragen bespreken met een klasgenoot;
- Je voorstellen hoe een dag van je klasgenoot eruitziet.

Wie is belangrijk voor jou?

- Bedenken wie belangrijk voor je is;
- Uitleggen waarom deze persoon belangrijk is;
- Een verrassing voor deze persoon bedenken.

VAARDIGHEDEN

JAAR

LESSEN

LEERDOELEN

ZELFVERTROUWEN

1

Welke gedachtes geven jou zelfvertrouwen?

- Weten wat zelfvertrouwen en onzekerheid zijn;
- Positieve eigenschappen van jezelf noemen;
- Onzekere gedachtes omzetten naar groeigedachtes.

Welke emoties zijn er?

- Weten waarom emoties belangrijk zijn;
- Vertellen wat je voelt en denkt bij emoties;
- Tips bedenken om met emoties om te gaan.

Hoe kom je voor jezelf op?

- Weten wanneer je wel of niet voor jezelf opkomt en waarom;
- Beter voor jezelf kunnen opkomen.

2

Waar ben je trots op?

- Vertellen waar je klasgenoten goed in zijn;
- Vertellen waar jij goed in bent;
- Bedenken waarom je daar trots op bent.

Hoe kom je voor jezelf op?

- Bedenken hoe je voor jezelf opkomt;
- Tips opnoemen om voor jezelf op te komen in verschillende situaties.

Hoe blijf je rustig?

- Verschillende manieren noemen om met onrustige gedachten om te gaan;
- Aangeven van welke manier jij het rustigst wordt;
- Benoemen welke gedachten je allemaal hebt.

COMMUNICEREN

1

Hoe luister je goed?

- Goed kunnen luisteren;
- Laten zien dat je luistert.

Wat zegt je lichaamstaal?

- Lichaamstaal herkennen bij iemand anders;
- Je eigen lichaamstaal gebruiken als je praat.

Hoe voer je online gesprekken?

- Weten hoe je op apps en websites met anderen praat;
- Snappen waarom online snel misverstanden ontstaan;
- Online misverstanden voorkomen.

2

Wat zet jij op internet?

- Informatie over een ander vinden op internet;
- Vertellen wat er op internet over jou te vinden is;
- Bedenken wat je op internet wilt zetten.

Hoe zorg je dat je elkaar goed begrijpt?

- Luisteren, samenvatten, doorvragen;
- Een ander iets uitleggen waar jij veel over weet.

Sociaal-emotionele vaardigheden Leerlijn 1-4 vmbo

Met onze doorlopende leerlijnen herhalen en verdiepen jouw leerlingen elk jaar hun vaardigheden. Zo worden ze steeds zelfstandiger en vaardiger, klaar voor de volgende stap in hun (studie)loopbaan! Laat je inspireren of stel zelf een lesprogramma samen dat aansluit op de behoeftes van jouw school of klas.

VAARDIGHEDEN	JAAR	LESSEN	LEERDOELEN
OMGAAN MET CONFLICTEN	1	Is het plagen of pesten? Hoe ga je om met ruzie? Klopt alles wat je denkt?	<ul style="list-style-type: none"> Het verschil weten tussen plagen en pesten; In actie kunnen komen tegen pesten; Klassenafspraken maken om pesten te stoppen. <ul style="list-style-type: none"> Weten welk type ruziemaker je bent; Weten hoe je een ruzie oplost. <ul style="list-style-type: none"> Snappen dat dingen soms anders zijn dan je denkt; Beter met vooroordelen kunnen omgaan.
	2	Wat doe jij tegen pesten? Hoe voorkom je conflicten? Wat doe je tegen discriminatie?	<ul style="list-style-type: none"> De verschillende rollen bij pesten benoemen; Bedenken wat je kunt doen tegen pesten. <ul style="list-style-type: none"> Benoemen wat een conflict is; Oplossingen bedenken voor een conflict. <ul style="list-style-type: none"> Uitleggen wat discriminatie is; Voorbeelden bedenken van discriminatie; Bedenken wat je tegen discriminatie kunt doen.
GELUK	3/4	Waar word jij gelukkig van?	<ul style="list-style-type: none"> Vertellen wat geluk voor jou betekent; Vertellen waar je gelukkig van wordt.
		Denk jezelf gelukkig.	<ul style="list-style-type: none"> Uitleggen wat positieve en negatieve gedachten zijn; Uitleggen hoe gedachten juist wel of juist niet helpen om je gelukkig te voelen; Negatieve gedachten veranderen in positieve gedachten.
		Hoe maak je een ander gelukkig?	<ul style="list-style-type: none"> Uitleggen wat jij allemaal voor anderen doet; Uitleggen wat anderen allemaal voor jou doen; Elkaar (nog) gelukkiger maken.
		Maken sociale media jou gelukkig?	<ul style="list-style-type: none"> Aangeven welke sociale-mediaberichten jou een positief of negatief gevoel geven; Omgaan met negatieve berichten op sociale media.

VAARDIGHEDEN	JAAR	LESSEN	LEERDOELEN
SAMEN LEVEN	3/4	Welke houding vind jij fijn?	<ul style="list-style-type: none"> Vertellen welke houding je fijn vindt als iemand met je praat; Vertellen welke houding je hebt als je met anderen praat.
		Jouw gebruiksaanwijzing.	<ul style="list-style-type: none"> Jouw grenzen aangeven; Vertellen hoe je wilt dat anderen met jou omgaan.
		Hoe laat je zien wat je belangrijk vindt?	<ul style="list-style-type: none"> Vertellen wat je belangrijk vindt; Vertellen waarom je iets belangrijk vindt; In je gedrag laten zien wat je belangrijk vindt.
		Omgaan met andere meningen.	<ul style="list-style-type: none"> Omgaan met andere meningen; Een oplossing bedenken voor een meningsverschil.
LIEFDE	3/4	Wat vind je belangrijk in een relatie?	<ul style="list-style-type: none"> Vertellen wat je belangrijk vindt in een relatie; Vertellen wat je klasgenoten belangrijk vinden in een relatie.
		Is het oké voor allebei?	<ul style="list-style-type: none"> Vertellen wat je fijn vindt en wat niet; Reageren op situaties die je wel of niet oké vindt.
		Sexting: hoe houd je het leuk?	<ul style="list-style-type: none"> Vertellen wat jouw grenzen zijn bij sexting; Tips geven om veilig aan sexting te doen.
		Liefde in alle soorten en maten.	<ul style="list-style-type: none"> Vertellen welke vormen van seksualiteit er horen bij LHBTIQA+; Je inleven in iemand uit de LHBTIQA+-gemeenschap; Zonder vooroordelen luisteren naar mensen met verschillende seksualiteiten.
IDENTITEIT	3/4	Wie wil je zijn?	<ul style="list-style-type: none"> Vertellen wat je wel en niet kiest van je identiteit; Vertellen welke invloed je zelf hebt op wie je bent.
		Denken in hokjes.	<ul style="list-style-type: none"> Uitleggen wat hokjesdenken is en hoe het werkt; Uitleggen waarom hokjes niet altijd kloppen; Uitleggen welke gevolgen hokjesdenken kan hebben.
		Wie ben jij online?	<ul style="list-style-type: none"> Vertellen wat je online identiteit is; Vertellen hoe anderen jou online zien; Je eigen online identiteit beschermen.
		De versies van jou.	<ul style="list-style-type: none"> Vertellen welke verschillende versies er van jou bestaan; Verschillende versies van je klasgenoten herkennen.